

Fortbildung mit dem Erasmus+-Projektes der VHS Lippe-Ost

Teilnehmerin:	Nico Steiner
Tätigkeit/Funktion an der VHS	Kursleiterin für kreative Kommunikation: kreatives Schreiben, Theater, Obertongesang
Zeitraumen:	27.07.-31.07.2022 Mit An-Abreise: 26.07.-01.08.2022
Reiseziel:	Frankreich, Chateau Bernard, Vercors
Verkehrsmittel:	PKW
Unterbringung:	Villa de l'Arzelier, Seminarhaus
Lehrgang:	Corps Passion , Danse de 5 Rhythmes
Kursanbieter:	Sara Cerghetti, www.waveyoursoul.com waveyoursoul@gmail.com
Kurstage:	27.07.2022 - 31.07.2022 5 Tage



Warum haben Sie sich für den Lehrgang entschieden?

Zu dem Lehrgang „5 Rhythmen – Corps-Passion“ habe ich mich entschieden, weil der Kurs eine Verbindung von Kreativität und Körpertherapie ist. Ich selber verfüge über eine fünfjährige Fortbildung in Körperpsychotherapie nach Gerda Boyesen. Gleichzeitig bin ich als freischaffende Künstlerin in den Bereichen Musik, Theater und Autorin tätig und empfinde diese Verbindung von Körper – Psyche – Kreativität sehr fruchtbar. Gerade in diesen, angesichts der klimatischen, wie geopolitischen Situation, schwierigen Zeiten, in denen Menschen mutlos werden können oder ausbrennen, ist diese Verbindung eine Möglichkeit, sich selber als gestaltendes Wesen wahrzunehmen, das einen Wert besitzt, unabhängig von Arbeit, Alter, Geschlecht, Herkunft.

Tanzen ist eine nonverbale Ausdrucksweise. Durch die Bewegung können aufgestaute Gefühle einen Ausdruck finden oder sich einfach nur die Lust an der Bewegung ins Gemüt übertragen.

Welche Erwartungen hatten Sie an den Lehrgang?

Meine Erwartung war, durch fünftägiges Tanzen, tiefer in das Thema einzutauchen. Wie fühlt es sich an soviel zu tanzen? Dem wollte ich auf den Grund gehen. Auch die Frage der Anleitung, wie die TeilnehmerInnen damit umgehen, wie die Kursleiterin Interventionen stellt, das hat mich alles sehr interessiert.

Welche Kompetenzen wollten Sie erwerben bzw. ausbauen?

Der Erwerb von mehr Wissen über körperliche, nonverbale Ausdrucksformen interessierte mich sehr und auch die Musik der fünf Rhythmen von Gabriele Roth. Was für Stimmungen werden mit diesen Rhythmen verbunden und welche Konzepte wirken da hinein?

Welche Lernziele waren für Sie wichtig?

Zu meinen Lernzielen gehörte, darüber mehr zu erfahren.

Diese Erwartungen wurden erfüllt. Auch die Erwartung an mich selbst, diese Tage tanzend durchzuhalten.

Gelernt habe ich, dass die fünf Rhythmen nach Gabriele Roth: Fließen – Staccato – Chaos – Lyrisch – Stille heißen. Wenn diese hintereinander ohne Unterbrechung getanzt werden, so heißt das „Wave“. Wir haben also Wellen getanzt. Diese Welle zu tanzen, bedeutet, einmal den Gefühlskörper unsere Ausdrucksmöglichkeiten zu tanzen.

Darüber hinaus haben wir etwas über die „inneren Schweinehunde“, nach C.G. Jung und Gabriele Roth die „Schatten“ gelernt, die jedem Rhythmus innewohnen: die Trägheit gehört zum Fließen, wenn der/ die TeilnehmerIn so tut als ob und sich nicht richtig einlässt. Zum Staccato gehört die Rigidität, bis hin zur Diktatur – etwas so zu übertreiben, dass die Lebensfreude verloren geht und anderen aufzwingen es genauso zu machen. Der Schatten des Chaos ist die Verwirrtheit: anstatt dem zu begegnen, dass wir nicht alles unter Kontrolle haben können, kann es zum Charakterzug werden, verwirrt und überfordert die Verantwortung abzugeben. Der Schatten des Lyrischen ist die Abspaltung von Allem was unangenehm ist. Das Lyrische wird zur Flucht. Der Schatten der Stille ist das narkotische betäubt sein. Das ist keine innere Stille, sondern Lebensvermeidung.

All diese Qualitäten und Charakterzüge haben wir getanzt. Der Großteil der TeilnehmerInnen kam aus dem therapeutischen Bereich: Atemtherapeut, psychologischer Psychotherapeut, Tanztherapie, Sexualtherapie, Coaching, doch auch StudentInnen und ein Landschaftsgärtner besetzten den Kurs, der aus 15 TeilnehmerInnen bestand.

Der Lehrgang bestand aus sehr viel Praxis und ausführlichen Theorieeinheiten. In der Tanzpraxis wurde abwechselnd eine Ganze Welle getanzt oder Gruppenaufgaben gestellt. Es wurde vorgetanzt und das Miteinander tanzen kam auch vor. So wurde gleichzeitig Kontinuität und Abwechslung vermittelt, was mir sehr gut gefiel.

Timetable:

Mittwoch, den 27.07.2022: gemeinsames Abendessen: 19.30-20.30 Uhr; Seminar: 21.00-22.30

Donnerstag, Freitag, Samstag: gemeinsames Frühstück: 8.30-9.30 Uhr; Seminar: 10.00-12.30 Uhr; Mittagessen ab: 12.30 Uhr; Seminar 15.30 Uhr-19.00 Uhr; gemeinsames Abendessen ab 19.30 Uhr

Donnerstag extra: Kleingruppenarbeit: 21.45-22.15 Uhr

Sonntag, den 31.07.2022: Frühstück, Seminar: 10.00-13.00 Uhr; Mittag; Abschluss: 15.00-16.00 Uhr.

Stunden Seminar insgesamt: 21 Zeitstunden = 28 Unterrichtsstunden

Am ersten Tag wurden wir spielerisch in eine Dreiergruppe hineingeführt. Es bildeten sich 5 Dreiergruppen. Diese Kleingruppen wurden zu Bezugsgruppen, einer Art „Familie“. Jeden Tag erhielten wir Aufgaben zusammen und tanzten auch gemeinsam vor der großen Gruppe irgendwelche menschlichen Qualitäten vor. Wir tauschten uns zeitweise aus. Das war sehr angenehm. Niemand ging verloren.

Den ersten Abend verbrachten wir mit einer Vorstellungsrunde: Wir bekamen einen Gegenstand in die Hand – ein kleines Herz – das wir behielten, solange wir sprachen und es weiter reichten, wenn wir fertig waren. Die ersten Fragen, die wir beantworten sollten, waren: Was führt mich hierher? Was habe ich mitgebracht/ Wie bin ich hier?

Zur Inspiration durften wir alle eine Karte ziehen, aus einem verdeckten Kartenhaufen. Die Bilder waren aus der indianischen Symbolik: Kraft-Tiere. Jedes Tier birgt Qualitäten in sich und diese wollen uns helfen, wenn wir diesem Tier begegnen. Das war eine sehr schöne Art, sich kennen zu lernen. JedeR teilte etwas mit, in Beziehung zu diesem Tier.

Zum Beispiel zog ich einen Hai. Das sah ich sehr positiv: Ich konnte jemanden gebrauchen, der mir Respekt verschafft und für sich eintritt. Freundlich bin ich schon genug. Und da kam mir der Hai gerade recht. Von ihm kann ich lernen ohne selbst einer werden zu müssen.

Die Gruppe bestand aus Menschen, die körpertherapeutische Arbeit/ beziehungsweise das Ausdrücken durch Tanz, kannten. Es waren Männer und Frauen die sich gegenseitig zuhörten und ihre Begeisterung, wie ihre Widerstände tanzen konnten. Das war sehr angenehm für mich. Die Gespräche waren nicht so oberflächlich, sondern persönlich. Es gab keinen Gruppenszwang. Die Länder, aus denen die TeilnehmerInnen kamen: Belgien, Deutschland, Frankreich, Italien und die Schweiz. Es wurde auf Französisch und Englisch unterrichtet. Das ging gut.

Um Land und Leute kennenzulernen, bin ich bei der Anreise Rue National gefahren. Das heißt, ich konnte besser in Städten anhalten und einen Besichtigungs-Spaziergang machen. Auf der Hinfahrt sah ich mir „Dole“ an, ein wunderschöner Ort im Departement „Jura“. Louis Pasteur hat darin sein Geburtshaus.

Am Kursort selbst: Chateau Bernard, machten wir mit den TeilnehmerInnen Spaziergänge, zu denen wir uns selbstständig absprechen konnten und erkundeten den Ort und den Regionalpark Vercors mit seinen Heilpflanzen.

Zur Abschlussrunde bekamen wir leere kleine Pappherzen, die wir bemalten und eine Botschaft auf die unbemalte Seite schrieben. Ich schrieb „Call“ – dem Herzen folgen – und ich bekam „ne te cache toi“ – versteck dich nicht. Wir haben unsere Karten also selbst gestaltet und nach Zufall verschenkt und alle haben dazu etwas erzählt. Das fand ich gut.

Auf dem Rückweg machte ich in Grenoble Pause und blieb dort zwei Nächte in einem Hotel. Es gibt immer Gelegenheiten ein paar Worte französisch erklingen zu lassen: an der Rezeption, beim Erfragen des Weges oder nach einem Geschäft – das Kommentieren zu einer Alltagssituation die ein wenig witzig ist. All das sind angenehme Kleinigkeiten, die ein wenig Geselligkeit für Momente herstellen.

Alles was mich inspiriert – und dazu gehörte dieser Tanzkurs – kann seinen Weg in meine Kurse finden.

Beispielsweise die Charaktere mit ihren Schatten: Für einen Schreibkurs ist das gefundene Phantasiefutter. Dazu kann ich Musik verwenden, die diese Stimmungen verstärken.

In einem Theaterkurs kann ich Tänze anleiten, die ich zwar nicht „fünf Rhythmen der Gabriele Roth“ nennen darf, aus Patentgründen, jedoch daraus inspiriert sind. Es macht sicherer, diese Erfahrung zu haben, um sichere Anleitungen zu geben.

Sollte ich genreübergreifende Kreativitätskurse anleiten, in denen schreiben, tanzen, etwas darstellen, malen, singen Mittel sind um innere Ressourcen zu stärken, so kann ich auch aus diesem Kurs schöpfen.

Auf einem der nächsten KursleiterInnentreffen werde ich meine Erfahrungen mitteilen, sowie mich meiner Fachbereichsleitung mitteilen.

Ich würde gerne ein mehrtägiges Seminar anbieten, das mit verschiedenen kreativen Möglichkeiten Ressourcen stärkt. Ein EU-Seminar anbieten und damit ein experimentierfreudigeres Klientel, finde ich auch denkbar.

Ansonsten profitieren meine Kurse von meinen Erfahrungen.

Es ist die Lebensfreude, die Lebensfreude weckt.